

День пожилого человека отмечается 1 октября - в самый разгар осеннего сезона. Дата выбрана неслучайно, ведь старость - это золотое время, а осень, как известно, тоже называют золотой порой. День пожилого человека должен напомнить, что старшим нужно помогать и уважать их. Сегодня мы расскажем, как в регионе-33 органы социальной защиты населения решают поставленные правительством задачи об изменении системы помощи людям пожилого возраста и увеличения периода их активного долголетия.

## Старт на долгую здоровую жизнь

**Мы стали старше: почти треть населения Владимирской области уже отменила 55-летье. Тенденция не исключившая. Согласно всемирному демографическому прогнозу, к 2025 году доля лиц предпенсионного и пенсионного возраста составит уже 40%. Как сделать старость в радость? Национальный проект «Демография» и региональный проект «Старшее поколение» стали отправной точкой курса на активное долголетие. А во Владимирском комплексном центре социального обслуживания населения созданы все условия для реализации возможностей.**



Пожилые люди получают навыки работы с приложениями смартфонов и компьютерными программами.

его возраста», в клубах по интересам. В лаборатории творческой активности - более десятка различных мастер-классов и занятий.

Особое внимание уделяется физической активности. Получатели социальных услуг совершают пешие прогулки по «тропам здоровья», занимаются скандинавской ходьбой. По их мнению, это фантастический заряд

бодрости и позитива.

Популярны танцевальные занятия - это идеальный вариант тренировки для тех, кому не подходит скучное, однообразное выполнение обычных упражнений. Для стиля «зумба» не нужно иметь танцевальный талант, главное, поймать ритм, и неважно, насколько идеально все получается.

- Танец н зря называют песней души. Для нас, людей старшего возраста, эта песня становится осмысленнее и содержательнее, движения под музыку - выражение себя, подъем настроения, жизненного тонуса, - говорит Валентина Васильевна Дудак, которая более десяти лет посещает занятия университета «третьего возраста» и участвует в программе «бабушка на час», - помогает семьям с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Валентина Васильевна - «серебряный волонтер», как и сотни ее землячков-ровесников, объединенных желанием помогать Владимирским центром социального обслуживания. Вот, например, мнение инициативной группы «серебряных» волонтеров: «Оказывая добровольческую помощь, мы едины в порыве проявить милосердие и при этом самосовершенствоваться, попробовать себя в новой роли, наполнив содержанием свой пенсионный досуг».

Центр объединил свыше 3,5 тысячи волонтеров. При участии «серебряных» волонтеров проводятся благотворительные акции «Адреса доброты», «Новый год у ворот», «Помоги собраться в школу», мероприятия «Марафон здоровья», «Лидеры старшего поколения - детям», экскурсии в рамках социального туризма, культурно-досуговые и спортивные мероприятия. Некоторые инновационные технологии, разработанные во Владимирском комплексном центре, тиражируются в другие регионы страны.

Общаясь с молодежью, пенсионеры учатся осваивать технические новинки. Это помогает быть в курсе выгодных акций, записаться по интернету на прием к врачу, общаться с ровесниками в соцсетях. Самые смелые участвуют в чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров.

«Золотой возраст» - не помеха: занимаясь активной деятельностью, люди предпенсионного и пенсионного возраста обретают уверенность в будущем, повышают самооценку. В этом им неустанно помогает коллектив профессионалов Владимирского комплексного центра социального обслуживания населения.

## С заботой о старшем поколении

**Более десяти лет назад «Меленковский комплексный центр социального обслуживания населения» начал создавать благоприятные условия для развития личного потенциала граждан старшего поколения. Главная цель - продлить период их социальной активности. Ее реализации помогло открытие отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов.**



Ежегодно около 300 меленковцев пенсионного возраста отправляются в путешествие благодаря программе «Социальный туризм».



Помощники способны создать семейную атмосферу, их подопечные ухаживают и чувствуют себя нужными.

ла, любви. Около половины получателей социальных услуг отделения - сельские жители, подвоз которых организуется учреждением.

Благодаря реализации национального проекта «Демография», регионального проекта «Старшее поколение» у учреждения появилась возможность расширить спектр услуг по системной поддержке и повышению качества жизни подопечных. В рамках проекта «Активное долголетие» организованы групповые мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни. Например, в отделении под

наблюдением инструктора проводятся занятия скандинавской ходьбой - крайне эффективного вида поддержания физической активности. Тренировки проходят в основном бору, что усиливает их лечебный эффект.

Развивается социальный туризм - ежегодно около 300 меленковцев пенсионного возраста отправляются в путешествие благодаря комплексному центру социального обслуживания населения. Пешие прогулки с посещением природных и исторических достопримечательностей города и района открывают новые интересные факты исто-

рии малой родины, настраивают на позитивный лад.

Совместное участие в мероприятиях проекта «Активное долголетие» позволяет решить проблему одиночества, расширить социальные связи, коммуникативную и информационную среду.

Учреждением также активно реализуется социальный проект «Модель длительного ухода». Паллиативная помощь и социальное обслуживание. Ежегодно около 400 человек получают социальные услуги на дому. Около 70 социальных работников сопровождают данных граждан на всем пути решения их бы-

товых, эмоциональных и психологических проблем. Граждане, в большей степени утратившие способность к самообслуживанию, получают помощь в условиях стационара.

С 2012 года учреждением реализуется постановление губернатора области о приемных семьях для пожилых и инвалидов. В течение всего периода работы было создано 26 приемных семей для 34 подопечных, многие из которых находятся на постельном режиме. Приемная семья позволяет поддерживать традиции семейной заботы о старшем поколении, наладить связь поколений, поднять статус пожилых людей в семье и обществе в целом.

С августа 2019 года учреждением организуется бесплатная доставка из сельских населенных пунктов жителей старше 65 лет в поликлиники и больницы. Совместная работа с ГБУЗВО «Меленковская ЦРБ» уже позволила обслужить граждан, проживающих в удаленных деревнях, где отсутствует общественный транспорт.

Сотрудников Меленковского комплексного центра социального обслуживания населения радует возможность реализовывать национальные проекты на территории района, возможность улучшать физическое и психоэмоциональное состояние подопечных, развивать их стремление к активному образу жизни.

## Волшебная сила творчества

**Ученые давно выяснили, что творческая активность дарит пожилым людям самое важное - жизненные силы. Увлеченность помогает с пользой проводить время, не думать о плохом и - главное - сохранять на достойном уровне интеллектуальную и физическую форму.**

В Вязниковском доме-интернате для престарелых и инвалидов «Пансионат имени Е.П.Глинки», открытым в рамках федерального проекта «Старшее поколение», созданы все условия: современные медкабинеты, красивая столовая, библиотека, мастерские, помещения для досуга, спортзал, модельная комната.

Жители учреждения, а также получатели социальных услуг, проживающие в Вязниковском районе, имеют возможность для раскрытия своего творческого потенциала, активно участвуя в кружках и различных досуговых мероприятиях. Творческий подход в работе пансионата чувствуется во всем. Просторные коридоры и холлы имеют свои «адреса»: Солнечный, Тенистый, Культурный, Парадный, Центральный переулочки, улица Надежды, Панорамная площадь.

В основу программы развития пансионата положены принципы сохранения и продления физического и психического здоровья пожилых людей и инвалидов. Одним из приоритетных направлений, реализуемых в рамках нацпроекта «Демография»



Сейчас в копилке Вязниковского дома-интерната для престарелых и инвалидов «Пансионат имени Е.П.Глинки» более 200 творческих проектов.

и регионального проекта «Старшее поколение», является организация досуга и творчества. Сейчас в копилке учреждений более 200 творческих проектов и техник, персональных выставок творческих работ. Подопечные пансионата - желанные участники многих социально значимых и культурно-массовых мероприятий. На счету у проживающих более 170 мастер-классов по ручному труду: декупаж, холодный фарфор, квиллинг, алмазная мозаика, пирография, джутовая филигрань, папертоль, канзаши...

А начиналось все с элементарных раскрасок и аппликаций. Однако специалисты пансионата довольно быстро выяснили, что потенциал их подопечных гораздо выше - просто некоторые пожилые люди подзабыли навыки, а многие даже не подозревали, что имеют творческие способности. Один из таких раскрытых талантов - инвалид первой группы Степан Евгеньевич Гмызин, сейчас он с увлечением рисует картины. В этом году Степан Евгеньевич увлекся еще и фотографией.

Для развития творческих способностей необходимо разнообра-



Сейчас в копилке Вязниковского дома-интерната для престарелых и инвалидов «Пансионат имени Е.П.Глинки» более 200 творческих проектов.

за творчества? Примеров в вязниковском пансионате немало. Наталья Игоревна Идрисова - инвалид первой группы, имеет в анамнезе ДЦП со сложной структурной дефекта, плохое зрение, хроническую астму. Много лет была маломобильной. Сейчас Наталья Игоревна входит в состав актива учреждения, она «серебряный волонтер», участник песенных конкурсов и конкурсов чтецов. В копилке активистки - освоение творческих тех-

ник, в том числе и сложнейшей

- изготовления объемных картин из бумаги.

73-летняя Людмила Васильевна Буртова работала продавцом и не подозревала, что когда-нибудь станет активным участником социально значимых и творческих мероприятий, будет «серебряным волонтером». Инвалидность, как думала женщина, диктует маломобильный образ жизни. Но творчество помогло измениться. Людмила Васильевна в совершенстве освоила технику «ростовые цветы». Ее мастер-классы с нетерпением ждет молодежь.

Владимиру Александровичу Калашникову - 62 года, он инвалид третьей группы, передвигается с помощью ходунков. Его сфера деятельности тоже никогда не была связана с творчеством. А сегодня ни одна выставка не проходит без его работ: салфетницы, шкатулки, панно, фоторамки, чайные домики, декоративные украшения для интерьера - настоящие произведения искусства.

Творчество позволяет пожилым людям и инвалидам вести совсем другую жизнь - спокойную, радостную, активную, полноценную. Этому способствует поддержка учреждения администрацией области путем включения в целевые программы, направленные на развитие потенциала пожилых людей и увеличения периода их активного долголетия.

## И в старости есть своя прелесть!

**«Единственная настоящая роскошь - это роскошь человеческого общения», - заметил в свое время философ Антуан де Сент-Экзюпери. Такую роскошь - возможность общения - и предоставляет отделение дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения Кольчугинского района. Оно помогает кольчугинцам зрелого возраста разнообразить жизнь, скрасить одиночество и стало для многих своеобразной отдушиной.**



Скандинавская ходьба очень нравится возрастным спортсменам: лечебный эффект очевиден.

центре состоялось открытие нового учебного года в университете «третьего возраста», работающего в рамках национального проекта «Демография». Самые активные его слушатели были награждены благодарственными письмами и подарками. С пожилыми людьми работают преподаватели из учебных учреждений и волонтеры. Занятия проводятся бесплатно.

Укрепить здоровье клиентов, уменьшить их зависимость от болезней и приема лекарств, быть в хорошей физической форме и получить положительный

эмоциональный заряд помогают оздоровительные мероприятия: гимнастика, скандинавская ходьба, занятия в тренажерном кабинете, дыхательная гимнастика по Стрельниковой, танец Зумба для пожилых, витаминный чай, сеансы релаксации в сенсорной комнате.

На протяжении 24 лет в отделении дневного пребывания Комплексного центра социального обслуживания населения работают различные кружки и клубы по интересам. Любители настольных игр получают удовольствие от шахмат, шашек, бильярда, домино.

Организовуются вечера отдыха, концерты, литературно-музыкальные гостиные, театрализованные представления, встречи с интересными людьми, познавательные интеллектуальные игры «Угадай мелодию!», «Поле чудес», брейн-ринг «Эрудиты!», экскурсии в музей Кольчугина и другие города области.

С большим удовольствием принимают участие пожилые люди в интеллектуально-спортивной игре «Дневной дозор», организуемой отделом по делам молодежи администрации города. В «Дневной дозор» вместе

с пенсионерами заступают и студенты. Кстати, частыми гостями подопечных отделения давно стали местные школьники и воспитанники детских домов - ребята готовят замечательные концертные программы.

Ежегодно отделение посещает более трехсот получателей социальных услуг пенсионного возраста. Многие пожилые люди ходят в «маленький санаторий» города, ведь это полезно и интересно. Например, Людмила Васильевна Агеева любит петь сама и привлекает к творчеству своих подруг. С клубом «Хорошее настроение», в котором Людмила Васильевна занимается уже 15 лет, выступает с концертами на разных площадках района. А Валентине Михайловне Таракановой по душе активный образ жизни. Несмотря на возраст (87 лет - это не шутка!), она занимается гимнастикой, скандинавской ходьбой, любит тренажеры, посещает все культурно-массовые мероприятия.

...Трудно представить себе, что старость может быть счастливым периодом жизни. Но опыт и мудрость всегда остаются привилегией зрелых! Ведь не зря говорят, что даже в старости есть своя прелесть.

Подготовила  
Полина ЧЕРКАСОВА.  
Фото из архива редакции.